

MANUEL D'UN PSY DÉCOMPLEXÉ

Joseph Agostini

Les parents de mon psy
devaient être formidables



Un livre qui rend
la psychanalyse compréhensible

Envolume, © Neurones communication 2017

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

**Manuel d'un psy
décomplexé**

Collection Société

Joseph Agostini

Dessin de **Jean-Luc de Antoni**

**Manuel d'un psy
décomplexé**



*À tous les analystes qui tripotent leur collier
de perles quand leurs patients ont le dos tourné.*

*L*a tyrannie du bonheur sévit. Elle empêche les âmes de s'adonner à leur plaisir favori : l'égarement. La course aux objets de consommation, ou pour le dire moins poliment, la fringale de cool toys, empêche l'inclinaison mélancolique.

Le cool toy, qu'est-ce que c'est ? C'est tout ce qui rend la vie plus simple, plus sexy, plus sympa, et qui l'évide de sa substance complexe, souffrante, mortifiante. Des siècles de littérature romanesque sont ainsi court-circuités par quelques mots-clés sur une application, par un smiley sourire sur un réseau social, par un tweet laconique, voire lapidaire. Tout se passe comme si nos inconscients avaient délibérément opté pour une simplification du monde, dans un renoncement face à l'abysse de l'énigme humaine.

Allo, le monde ? Je me suis tapé douze ans d'analyse, je ne vais toujours pas mieux. Donc, aujourd'hui, exit ma psy mutique qui tripotait son collier de perles derrière moi ! Je veux de la thérapie comportementale, de la bonne, de la vraie ! Je veux du conseil pour plus flipper le soir quand je rentre en scooter d'Argenteuil. Je veux du coaching pour apprendre à pas chialer quand je vais au ciné voir le dernier François Ozon. Et, dans l'idéal, je voudrais faire un gosse avant quarante ans si mon agenda me le permet.

Or, le psychanalyste peut ne pas reculer devant le cool toy. Il ne doit ni se taire ni tripoter trois fois plus son collier de perles en attendant que ça passe. La psychanalyse peut aussi se prêter au jeu de la simplification sans avoir peur d'y laisser

toutes ses plumes. La question cruciale « Pourquoi est-ce que je souffre ? » a été supplantée par une autre, diablement plus radicale, « Pourquoi souffrir ? » C'est cette dernière question que le patient pose quand il demande benoîtement à son thérapeute : « Dîtes, Docteur, combien de séances il faudra pour aller mieux ? ».

Il confond alors sa visite chez le psychanalyste avec son cours de fitness pour perdre du poids avant l'été. Mais plutôt que de s'évertuer à la jouer classique avec la sacro-sainte réponse « Tout dépend ce qui se jouera dans les séances », pourquoi ne pas débusquer le cool toy ? Pourquoi ne pas le traquer avec le même cynisme, la même simplification outrancière qu'il s'évertue à faire régner ? « Nul ne le sait, car vous n'êtes pas au Club Med Gym et que vous allez mourir un jour », pourrait répondre le psychanalyste à son patient. Il colorerait peut-être alors suffisamment sa fonction, au fond inchangée mais bien plus sexy dans la forme. Il interrogerait l'abysse de l'existence humaine - la mort, la finitude, le manque, la folie, le deuil impossible de soi et des autres - tout en nouant un lien indéfectible au « cool world » dont il fait partie. Lui aussi.

Ce petit manuel à destination des analysants du monde entier ne craint ni la vulgarisation, ni l'inachevé, ni la drôlerie. Il existe pour être posé sur votre table de chevet et n'a pas pour autre ambition que de vous servir de loupotte, en ces temps obscurs.

Bonne lecture !

Joseph Agostini

DÉROULEMENT DES OPÉRATIONS

I am a dream !	15
LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QU'AVANT DE FAIRE DES RÊVES, NOUS EN ÉTIONS UN !	17
Bienvenue dans la Life !	23
LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QUE LA VIE N'ÉTAIT PAS UN RÊVE	25
LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QU'IL NOUS FALLAIT PRENDRE LES ARMES	30
LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QUE L'AMOUR ÉTAIT AUSSI UNE COCHONNERIE	41
LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QU'IL VALAIT MIEUX MOURIR POUR QUELQUE CHOSE... PLUTÔT QUE DE VIVRE POUR RIEN !	45
Hytérie, névrose, obsession, perversion...	49
LA VIE DE L'HYSTÉRIQUE EST-ELLE UNE SUPERBE TRAGÉDIE ?	51
LA NÉVROSE OBSESSIONNELLE	55
LA PERVERSION	61
AH, LA FOLIE !	65
LA PASSION	69
LA VIEILLESSE	71
LA DÉPRESSION	75
Inévitable question	79
LA PSYCHANALYSE NOUS GUÉRIT-ELLE DE TOUT, SAUF DE NOUS-MÊMES ?	81
Kit de survie	85
Bréviaire pour ne pas oublier d'en rire	93
fin des hostilités	109

**I am
a dream !**

LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QU'AVANT DE FAIRE DES RÊVES, NOUS EN ÉTIONS UN !

Quand les autres ont-ils pensé à nous pour la première fois sur cette Terre? Il peut arriver à chacun de songer à ce qu'il sera pour les autres une fois mort, le jour de son enterrement par exemple. À quel morceau d'Albinoni, d'Édith Piaf ou d'Iggy Pop aurai-je droit? Les générations à venir me donneront-elles raison et verseront-elles de chaudes larmes sur la pertinence de mon épitaphe? Après notre mort, il est très probable que nous restions un souvenir quelque temps encore, avant de devenir un souvenir de souvenir, puis un souvenir de souvenir de souvenir, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de notre passage sur Terre¹. Les machines à regret s'arrêtent même pour les plus méritants.

DANS LE CŒUR DE NOS ANCÊTRES

Mais qu'étions-nous avant notre naissance? En voilà une autre question... Que pouvions-nous bien être, sinon une pensée floue, étrange? Celle-ci est advenue dans la tête de nos ancêtres, quand ils imaginaient à quoi ressembleraient leurs descendants, cinquante, cent, trois cents ans après eux. Et puis, de fil en aiguille, cette pensée est apparue dans la tête de notre mère, quand elle était petite fille et qu'elle voulait faire un enfant à son propre père. Déjà, elle pensait à « nous », c'est-à-dire à un prolongement d'elle et de celui qu'elle aimait alors le plus au monde. C'est là, dans ce cœur de fillette énamourée que nous avons commencé notre pérégrination terrestre. Avant, bien avant de penser, nous avons été pensé, projeté, fantasmé. Le berceau était encore si loin.

1 - Exception faite de notre mur Facebook.

Fais-moi
un
enfant -



Nous étions juste le rêve de quelqu'un d'autre et barbotions dans les eaux fécondes d'un imaginaire enfantin débordant.

Comme notre maman ne pouvait pas encore faire de bébés, elle utilisait des poupons et des poupées pour matérialiser son rêve. Quand elle n'en avait pas, un bout de chiffon lui suffisait. Cela lui allait même très bien. Elle ne demandait pas plus que ça. Au début, nous étions ce rêve d'amour, qui lui convenait largement. En effet, elle n'aurait pas pu gérer un vrai petit bébé sachant qu'elle avait elle-même deux ans ! D'ailleurs, prenez un enfant de cet âge et proposez-lui de troquer son doudou contre un vrai bébé, il refusera catégoriquement, en préférant de loin faire pour de faux plutôt que d'investir une réalité gémissante et inquiétante sur laquelle il ne pourrait pas projeter toutes ses volontés !

Ce premier fruit imaginaire s'est transformé au fur et à mesure. Il a mûri, exactement comme une pêche. De plus en plus suave, de plus en plus onctueux. Adolescente, comme notre maman avait compris² que son papa ne pouvait pas faire un enfant avec elle, elle pensait faire des galipettes avec d'autres garçons et savait que c'était comme cela qu'elle pourrait un jour avoir un bébé. Le fruit interdit n'avait jamais été aussi proche. Un jour, elle est tombée enceinte et a eu l'impression que son bébé allait la rendre heureuse toute sa vie. La boucle aurait presque pu être bouclée ce jour-là. En effet, notre mère s'est sentie comblée comme jamais, blottie dans d'extatiques retrouvailles avec la petite fille qu'elle n'avait jamais cessé d'être.

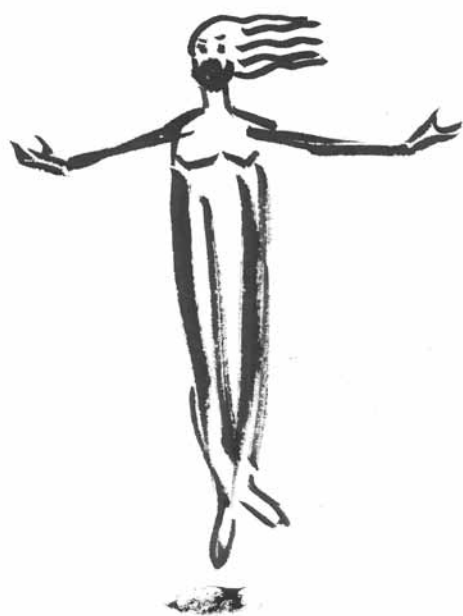
FINIE LA COMÉDIE

Heureusement, la nature est bien faite : les nausées, les vomissements et les douleurs lui ont fait comprendre qu'elle n'avait pas un poupon en plastique dans son ventre. Avant même

2 - Dans le meilleur des cas.

la naissance, elle eut d'ailleurs accès à cette ambivalence envers sa progéniture. Rêve et réalité cohabitent mal. Quand son bébé est né, elle a dû en venir à l'évidence : ce n'était pas un rêve, mais un labeur quotidien de s'occuper d'un nourrisson. Nous n'étions ni une présence onirique ni un poupon ni encore une sorte de machine à combler les petites filles en mal d'enfant ! Nous étions un être humain, imparfait et inconsolable, déjà déboussolé par l'étrange effusion que sa naissance avait créée.

Comme nous la comblions un peu et que nous avions donc quand même quelque chose de magique à ses yeux, notre maman ne nous a pas jeté par la fenêtre. Bientôt, cependant, elle ne rêvait plus que d'une chose : avoir des instants de tranquillité. Même si elle aimait très fort son bébé, elle avait aussi très envie de retourner voir son amoureux, ses copines et même parfois de reprendre son travail. C'est ainsi que, sorti d'un idéal évaporé, le bébé que nous fûmes est arrivé dans le vrai monde.



**Bienvenue
dans la Life !**



LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QUE LA VIE N'ÉTAIT PAS UN RÊVE

Quand nous étions des bébés, nous poussions des cris parce que nous avons faim et que nous avons peur de ce qui nous arrivait. Il y avait de quoi... Nous étions autrefois de petits animaux marins reliés à nos mères, et nous sommes devenus des êtres manipulables à merci, qui devaient même se donner la peine de respirer. Respirer... Un labeur incessant, seconde après seconde, sans répit, jusqu'à la mort biologique. L'existence est en elle-même un exercice corporel périlleux. Elle nous travaille au corps. Elle rugit sans arrêt et ne nous laisse pas un instant pour vaquer à autre chose. Bien sûr, le bébé est une personne, mais nous avons bien failli finir en ragout ou en clafoutis, car la frontière est parfois très ténue entre un objet et un petit être néotène³ sans défense.

IL FAUT EXISTER TOUTE SA VIE !

Le bébé hurle pour dire la difficulté d'être là, parmi les hommes, et de porter ce corps lourd de tant d'organes, de tant de sang, de tant de matière vive. Son cri est l'emblème de sa venue au monde, dans un premier souffle, une clameur inaugurale. Notre maman a interprété nos cris de détresse : elle pensait que nous avions besoin d'amour et que nous lui en demandions. Elle entendait par amour une présence, pas seulement un nourrissage de l'estomac. Un bébé qui ne reçoit pas cette substance affective est un bébé mort. Les orphelinats roumains sous les projecteurs à la fin des années 80, sont l'incarnation funeste de ce manque. Et comme notre maman nous voyait comme une personne, nous avons pu nous prendre pour « quelqu'un »,

3 - Hyper dépendant de son environnement extérieur.

et pas pour un amas d'organes, quand nous nous sommes vu dans un miroir.

Notre maman nous regardait en souriant et en demandant aux autres dans la maison de regarder comme on se regardait ! Alors... Nous avons compris que c'était nous que nous regardions ! Et nous avons jubilé comme jamais ! Notre maman nous caressait, nous berçait, nous lavait, nous chantait de vieilles rengaines héritées de sa grand-mère⁴, nous racontait des histoires à dormir debout, et surtout, nous appelait par notre prénom !

NOTRE PRÉNOM, CE VASTE MALENTENDU

Ce prénom est peut-être la chose la plus étrangère à nous-mêmes. Il correspond aux projections intimes de nos parents sur notre pauvre petite tête. Sédiments de rêve, fantasmes identificatoires, lubies sociétales, passions surannées... Les prénoms véhiculent les reliquats des songes qui nous ont précédés avant que nous nous incarnions ici-bas⁵. Toute notre vie, nous dirons orgueilleusement « Je m'appelle », en tâchant d'oublier qu'il s'est d'abord agi de nous faire appeler par d'autres, lesquels n'ont évidemment pas pris soin de nous demander nos prénoms favoris.

Nous étions peut-être le centre de l'attention, « *his majesty, the baby* », mais pour des enjeux qui nous dépassaient de très, très loin. On nous a d'abord tous aimés pour ce que nous représentions, absolument pas pour nous-mêmes⁶. « On choisit pas ses parents, on choisit pas sa famille », chantait Maxime Leforestier, pour dire la solitude profonde que nous avons tous à l'intérieur, quand on se souvient qu'on nous aime pour des raisons obscures. Notre confiance en nous a d'abord dépendu de la manière dont nous avons été bouffés des yeux, caressés, affectivement cannibalisés. Et quand le regard idolâtre

4 - Je sais bien que tu l'adores, Bambino, Bambino.

5 - Savez-vous que des parents voulaient appeler leur enfant Tournevis ? La justice s'y est opposée.

6 - Si tant est que ce « nous-mêmes » existe d'ailleurs.



Valentin
ta mère
est aussi une femme



Valentin si tu couches
avec ta mère, j'appelle
la police

nous lâche, quelque chose peut aussi lâcher en nous. Souvenons-nous de Milady, la jument du roman de Paul Morand. Elle est promise à un avenir fabuleux... et devient un canasson que plus personne ne respecte. Elle n'avait rien de bien exceptionnel, sauf la manière dont elle avait été regardée à ses débuts par ceux qui la rêvaient merveilleuse.

LA PRÉOCCUPATION MATERNELLE PRIMAIRE

Parfois, notre mère nous gavait de nourriture, de refrains, de caresses, et nous n'avions pas de tranquillité. Cela dit, si elle avait fait le contraire et qu'elle nous avait laissé seul dans une pièce en prenant seulement la peine de nous nourrir, nous serions juste mort de solitude. Nous étions le jouet animé, fétichisé parfois, de cet autre à qui nous devons tout. À côté, il y avait justement un monsieur qui était très content de nous voir, mais qui était aussi très jaloux. Depuis notre arrivée, il n'avait plus trop de temps avec sa femme, qui préférait de loin s'occuper de son bébé. C'est ce que le pédiatre anglais Winnicott a appelé la « préoccupation maternelle primaire », une époque où la maman est amoureusement hors service, tant elle est accro à son bébé et qu'elle croit au bonheur éternel à ses côtés. Heureusement, le papa réussit souvent, en faisant son intéressant, à récupérer sa femme dans son lit, à lui montrer qu'elle n'a pas finalement trop changé et que le bébé est bien où il est ; seul, dans son landau. Les choses se remettent à leur place. La folie maternelle pour l'enfant divinisé connaît ses limites. Elle est coupée dans son élan. Nous avons alors beau pleurer et réclamer notre dû, notre maman revenait nous consoler, mais n'était plus comme avant. Elle commençait à en avoir marre. C'est ainsi que nous nous sommes senti abandonné mais qu'en même temps, grâce à ce monsieur qui devait vraiment avoir un truc en plus quelque part, nous avons eu la paix, dans une solitude malgré nous.

Qui tu préfères
Papa ou Nanan?



LE JOUR OÙ NOUS AVONS COMPRIS QU'IL NOUS FALLAIT PRENDRE LES ARMES

Alors que nous venions de sortir du rêve de maman, scénarisé à la manière d'une romance à l'eau de rose, nous nous sommes retrouvé dans un univers qui ne se préoccupait pas de nous plus que ça. Cet univers était bien plus proche de *Jurassic Park* que de *Coup de foudre à Notting Hill*.

LE TRAUMATISME DES DINOSAURES

La planète tournait depuis longtemps et allait continuer de tourner. Avec ou sans nous. Telle était l'effroyable constatation que nous faisons, en sourdine, quand la maîtresse nous enseignait la vie des dinosaures ! La vie existait depuis Matusalem⁷. Elle était écrasante par son immensité, nous interdisait de nous sentir « le nombril du monde » ! Si nous nous y obstinions, nous pouvions sombrer dans la mégalomanie la plus pathétique. Il fallait renoncer à notre toute-puissance afin de trouver notre place dans la société des hommes. Comme au cinéma, le mot d'ordre était « Coupé ! »

Pour papa, les garçons qui restaient dans les jupes de leur maman étaient des fillettes, des mauviettes, des poules mouillées. Un point, c'est tout. Il ne fallait pas non plus pousser Mémé dans les épines⁸. Un garçon, ça ne chiale pas. Ou alors en cachette. En tous les cas, ça ne demande pas à sa maman adorée de le moucher. Pour papa, les garçons, ça faisait la guerre, ça jouait à des jeux de garçons. Il ne fallait pas se contenter d'avoir un truc en plus... Encore fallait-il le prouver, comme il pensait l'avoir prouvé à son propre père ! Quand la dynamique virile

7 - Non, Matusalem n'est pas un rappeur de Harlem.

8 - Même si elle était née dans une rose.